

THỂHÌNHNAM.COM

NO PAIN NO GAIN

Bí quyết để có thể hình đẹp - Xả c quả

Tác giả *Quân Lương*

Nhiều bạn tập thể hình còn mơ hồ về khái niệm xả cơ (Bulking) và siết cơ (Cutting), nhất là với những bạn mới bắt đầu tập thể hình. Trong bài viết này, Thể Hình Nam sẽ giúp bạn hiểu rõ 2 khái niệm này, cũng như bí quyết áp dụng để nhanh chóng có được thể hình như ý.



Xả cơ (Bulking) và siết cơ (Cutting) là gì?

Xả cơ và siết cơ là 2 quá trình hoàn toàn trái ngược nhau.

> - **Xả cơ** là quá trình tập luyện và dinh dưỡng theo 1 chế độ riêng để cơ bắp được gia tăng tối đa trong thời gian ngắn nhất.
> - Còn **siết cơ** là quá trình tạo nét cơ bắp, giảm cân giảm mỡ theo 1 giai đoạn ngắn nhất có thể.

Rất ít người có kiến thức về cách tập thể hình đúng đắn để thành công trong quá trình xả cơ (bulking) hoặc siết cơ

(cutting).

Họ có thể biết cách làm thế nào để giảm cân nhưng thực sự không biết làm sao để giữ được những thành quả mà họ đã luyện tập vất vả để có được.

Ngược lại, người ta có thể biết được cách để tăng cân nhưng họ cần biết cách tăng cân mà không trở nên quá béo.

Tôi sẽ nêu ra một số điều căn bản về bulking (xả cơ) và cutting (siết cơ) để bạn có thể áp dụng cho quá trình luyện tập tiếp theo của mình.

- Các chuyên gia và vận động viên thể hình chuyên nghiệp trên thế giới khuyên rằng, để đạt được kết quả tập luyện nhanh chóng và hiệu quả nhất, bạn nên thực hiện chế độ xả cơ và siết cơ riêng biệt. Ví dụ như đầu tiên bạn xả cơ để tăng cơ tối đa, sau đó mới siết cơ để tạo nét, giảm mỡ.
- Tuy nhiên, nhiều bạn lại cố gắng thực hiện chế độ xả cơ và siết cơ cùng lúc. Ví dụ như nhiều bạn muốn tăng cân, tăng cơ, nhưng lại đồng thời muốn giảm mỡ. Hoặc muốn tăng cơ nhanh nhưng lại không muốn tăng cân. Điều này sẽ khiến bạn lâu có kết quả; và rất vất vả trong việc thực hiện chế độ dinh dưỡng & tập luyện.

Xả cơ hiệu quả như thế nào?

Bulking chỉ đơn giản là ăn nhiều calorie hơn lượng bạn thường ăn, nhưng nó hoàn toàn không đơn giản như vậy.

Lượng calorie này cần phải lấy từ những thức ăn lành mạnh và tránh xa những đồ ăn vặt như pizza, khoai tây rán ... Một phần khác của bulking chính là bạn phải xác định được chỉ số BMR (Tốc độ trao đổi chất cơ bản). Chỉ số BMR là lượng calories bạn đốt nếu bạn nằm im trên giường cả ngày.

Ban đầu bạn nên ăn tăng thêm 500 calorie so với lượng bình thường. Nếu thấy rằng bạn đang tăng quá nhiều mỡ sau tuần đầu, hãy số đó giảm xuống còn 300 calorie. Nếu bạn thấy cơ thể không to hơn, hay tăng số này lên 700 calorie.

Siết cơ hiệu quả như thế nào?

Trong quá trình siết cơ (cutting), điều quan tâm lớn nhất của bạn là hạn chế tối đa tình trạng mất cơ. Đây là lý do tại sao không nên nhịn ăn quá nhiều và giảm cân thật nhanh, vì như vậy bạn sẽ mất số cơ bắp mà bạn vất vả luyện tập để có được.

Để bắt đầu, bạn hãy giảm khoảng 300 calorie mỗi ngày so với BMR của bạn. Bạn có thể điều chỉnh con số này tùy vào kết quả bạn đạt được nhưng 300 calorie là một khởi đầu tốt. Bạn có thể ăn ít hơn hoặc tập cardio nhiều hơn một chút để đốt được lượng calorie này.

Điều này tùy vào điều kiện và hoàn cảnh riêng của bạn. Để đảm bảo cơ bắp được nuôi dưỡng tốt và cung cấp đủ năng lượng cho cơ thể, bạn nên đảm bảo lượng protein (chất đạm) cung cấp cho cơ thể mỗi ngày.

Tính BMI ngay nào!

Khi nào Xả cơ và khi nào Siết cơ ?

Xem thêm:

- *14 Bài tập bụng buổi sáng cùng Niv Zinder*
- *Bỏ tập thể hình, đến khi nào thì mất dáng?*
- *Giảm cân, giảm mỡ với 5 động tác đơn giãn*

Thích thì "Like" / Hay thì "Share"

TWEET | CHIA SẺ | PIN IT | CIRLCE

THỂHÌNHNAM.COM
NO PAIN NO GAIN

Có thể bạn thích



4 mẹo luyện tập thể hình dành cho n...



Tập thể hình kèm tạ chân giúp tăng ...



5 lưu ý giúp tránh chấn thương khi ...

Bài kế

Bạn đang xem bài viết gần đây nhất



Bài trước

Tăng cơ bắp bằng trái cây, tại sao không ?



Gửi email bài đăng này BlogThis!Chia sẻ lên TwitterChia sẻ lên FacebookChia sẻ lên Pinterest

 +1 Recommend this on Google

1 nhận xét Google+

Thêm nhận xét

Nhận xét hàng đầu

Quân Lương qua Google+ 47 phút trước - Được chia sẻ công khai

Bí quyết để có thể hình đẹp - Xả cơ và Siết cơ hiệu quả

Nhiều bạn tập thể hình còn mơ hồ về khái niệm xả cơ (Bulking) và siết cơ (Cutting), nhất là với những bạn mới bắt đầu tập thể hình. Trong bài viết này, Thể Hình Nam sẽ giúp bạn hiểu rõ 2 khái niệm này, cũng như bí quyết áp dụng để nhanh chóng có được thể h...

+1 · Trả lời

Bạn tìm gì hôm nay...

TRÒ CHƠI TẬP THỂ HÌNH

Trò chơi thể hình vui nhộn

Hãy cùng Thể Hình Nam rèn luyện cho anh chàng này nhé!...

XEM NHIỀU NHẤT



Bài tập mông cho nam hiệu quả chỉ với 8 phút



Bài tập thân trên của “ông hoàng body” Joe Manganiello

Lịch 1: Lịch tập tuần 6 buổi mẫu:

- Buổi 1: Lưng xô
- Buổi 2: Ngực full
- Buổi 3: Chân, Bụng
- Buổi 4: Tay
- Buổi 5: Vai, Bắp chuối
- Buổi 6: Ngực, Bụng, Cẳng tay
- Buổi 7: Nghỉ, với cách xếp lịch như trên, buổi nghỉ này bạn có thể chủ động xếp vào hôm nào cũng được.

www.thehinhnam.com

lịch tập dành cho các bạn nam yêu thích thể hình



15 bài tập kết hợp cho lưng xô săn chắc





Bài tập Skullcrusher – Nằm đưa thanh tạ EZ gần trán



Video 16 bài tập thể hình giúp nam giới có khuôn ngực tuyệt đẹp



Thể hình và tình dục - Bạn có biết ?



14 Bài tập bụng buổi sáng cùng Niv Zinder



Bài tập thể hình sửa ngực bị lệch cho nam giới



9 loại thực phẩm tốt cho cơ bắp có thể thay thế và rẻ hơn thịt

THƯ MỤC

BÀI TẬP BỤNG
BÀI TẬP BỤNG 6 MÚI
BÀI TẬP CHÂN
BÀI TẬP CỔ
BÀI TẬP ĐÙI TRƯỚC
BÀI TẬP LƯNG
BÀI TẬP MÔNG ĐÙI
BÀI TẬP NGỰC
BÀI TẬP PLANK
BÀI TẬP SQUAT
BÀI TẬP TAY
BÀI TẬP TỔNG HỢP
BÀI TẬP VAI
DINH DƯỠNG THỂ HÌNH
ĐỘNG TÁC PLANK
ĐỘNG TÁC SQUAT
ĐỘNG TÁC YOGA
LỊCH TẬP THỂ HÌNH
NGHỈ NGƠI
NHẠC TẬP THỂ HÌNH
TẬP THỂ HÌNH TẠI NHÀ
VIDEO THỂ HÌNH

KHỎEĐẸP.VN

- 10 cách trị mụn bọc nhanh nhất và cực kỳ hiệu quả ngay tại nhà
  Bạn đang tìm kiếm cách trị mụn bọc nhanh nhưng chưa được? Mụn bọc gây ra nhiều triệu chứng...
- Gợi cảm với xu hướng áo Camisole cho nàng ngực nhỏ
  Nếu bạn là người sở hữu thân hình "cò hương" cùng bộ ngực nhỏ, đừng quá tự ti vì...
- Mách bạn 8 vị trí lưu giữ nước hoa lâu nhất trên cơ thể
  Nước hoa chính là một trong những "vũ khí" lợi hại để tạo nên sực quyến rũ cho người...
- Bí quyết giảm cân với 3 lít nước của nữ sinh dân tộc Mường
  Cô gái dân tộc Mường với chiều cao khiêm tốn nhưng lại có cân nặng quá khổ. Động lực...
- Cách làm trắng da bằng rượu gạo chỉ sau 7 ngày
  Làn da trắng hồng chính là điều mong ước của phần đông phụ nữ Châu Á. Có rất nhiều...

NHẠC TẬP THỂ HÌNH



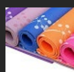
ÂM NHẠC - "MÓN ĂN" KHÔNG THỂ THIẾU CHO NGƯỜI TẬP THỂ HÌNH

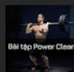
Google™ Tìm kiếm Tuỳ Chỉnh



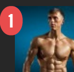
Bài ngẫu nhiên


PARALLEL BAR DIPS – CHỐNG ĐẨY TRÊN XÀ KÉP
25.01.2016 - Comments Disabled
Xem hướng dẫn chi tiết về bài tập thể hình Parallel Bar Dips. Học kỹ thuật đúng cho bài tập chống đẩy với xà...

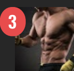

THẢM TẬP YOGA TRUNG QUỐC CÓ CHỨA CHẤT ĐỘC
03.04.2016 - 0 Comments
Thảm tập yoga xuất xứ Trung Quốc chứa chất độc hại SCCPs ảnh hưởng đến sức khỏe người sử dụng vẫn được bày...


POWER CLEAN – BÀI TẬP POWER CLEAN
10.02.2016 - Comments Disabled
Xem hướng dẫn chi tiết về bài tập thể hình Power Clean. Học kỹ thuật đúng cho bài tập power clean này qua...

Bài mới

1 
BÍ QUYẾT ĐỂ CÓ THỂ HÌNH ĐẸP - XẢ CƠ VÀ SIẾT CƠ HIỆU QUẢ
Nhiều bạn tập thể hình còn mơ hồ về khái niệm xả cơ (Bulking) và siết...

2 
TĂNG CƠ BẮP BẰNG TRÁI CÂY, TẠI SAO KHÔNG ?
Lo lắng về việc quá tải đường fructose và cacbohydrat có thể sẽ khiến...

3 
14 BÀI TẬP BỤNG BUỔI SÁNG CÙNG NIV ZINDER
Mỗi sáng ngay khi thức dậy, bạn vẫn có thể thực hiện ngay 6 bài tập...

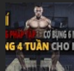
Bài yêu thích



11 BÀI TẬP CƠ BỤNG 6 MÚI ĐẸP NHẤT CHO PHÁI MẠNH TẠI PHÒNG GYM

24.02.2016 - Comments Disabled

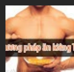
Bạn đang muốn tỏ rõ bản lĩnh đàn ông bằng thân hình rắn chắc vạm vỡ? Hãy đến với 11 bài tập cơ bụng 6 múi...



BẬT MÍ PHƯƠNG PHÁP TẬP CƠ BỤNG 6 MÚI ĐẸP TRONG 4 TUẦN CHO NAM

29.02.2016 - Comments Disabled

Liệu bạn có thể có vùng cơ bụng săn chắc chỉ trong 1 tháng ngắn ngủi? Hoàn toàn có thể nhé! Sau đây là 2 cách...



PHƯƠNG PHÁP ĂN KIÊNG TLC GIẢM CHOLESTEROL VÀ GIẢM CÂN

15.02.2016 - Comments Disabled

Bạn sẽ giảm lượng LDL cholesterol xấu 8 đến 10 phần trăm trong sáu tuần, đây là điều mà phương pháp ăn kiêng...

Chat với chúng tôi!